சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

மலர்: 4 * திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2016 அக்டோபர் 1, 1985 * இதழ்: 6



சிறப்புக் கட்டுரை

மாவிலிங்கு



இந்த இதழில்

தனிப் பிரதி ரூ. 1-25 ஆண்டு சந்தா ரூ. 15-00

ஆசிரியர் டாக்டர் சிற்சபை

சித்த மருத்துவம்

ஆசிரியர்: டாக்டர் சிற்சபை

மலர்: 4 | 1985 அக்டோபர், 1 | இதழ்: 6

சிறுகுடல் நோய்

சிறு குடலானது உடம்பின் இரைப்பையிலிருந்து தொடர்கின்றது. இக்குடலுக்குள் நுழையும் உணவானது மெள்ள மெள்ளத் தள்ளப்படுகின்றது. அதாவது கடல் அலையைப் போல் காற்றின் குவிதல் விரிதலால் உணவு தள்ளப்பட்டுச் சென்று சீரணமாகிச் சத்து உறிஞ்சப்பட்ட பின்னர்ச் சக்கை அல்லது மலம் பெருங் குடலின் மூலமாய் வெளியே கொண்டு போய்ச் சேர்க்கப் படுகின்றது.

அன்றாடம் உட்கொள்ளும் உணவில் நாம் அறியாமற் சேரும் சிறு கற்களும் குடலுக் குள் நுழைந்து பின் மலத்துடன் வெளிப்பட்டுவிடும்.

சில சமயம் குடலுக்குள் சேரும் கற்களானவை, குடலின் ஓரத்தில் பதிந்துவிடுவதும் உண்டு. அப்படிப் படியுமானல் அந்த இடம் புண்ணுகும். பின் உணவைத் தள்ளும் காற்றின் மூலம் அக்கற்கள் குடலின் உட்புறம் படிந்து போய் நின்றுவிடும். இக்கல்லின்மேல் நாம் உண்ணும் உணவு தாக்கும் போதெல்லாம் ஈட்டியால் குத்தினது போன்ற வலி ஏற்படும்.

இதனைச் சித்த முறையில் பக்க சூலை வியாதி என்றும், ஆங்கில முறையில் அபெண்டிசிடிஸ் (Apendicities) என்றும் கூறுவர்.

குடல் ஓரங்களில் உப்பு உறைந்து கல்லைப்போல் காரை கட்டிவிடும். இதனாலும் பக்க சூலை ஏற்படலாம். இவற்றிற்கு



நவீன மருத்துவத்தில் அறுவைச் சிகிச்சை செய்து கல்லை அப்புறப்படுத்திவிடுகின்றனர்.

சித்த மருத்துவ முறையில் சுத்தமான விளக்கெண்ணெய் 30 மிலியும், வாழைக்கிழங்குச் சாறு அல்லது வாழைத் தண்டுச் சாறு 30 மிலியும் கலந்து காலை நேரத்தில் ஆகாரத்திற்கு முன்பு கொடுக்க வேண்டும். இப்படி மூன்று நாட்களுக்கு தர வேண்டும். பலன் கற்கள் வெளியாகி நோய் தீரும்.

முதல் நாளே வலி இராது. மூன்று நாட்களில் பூரண குணம் தெரியும். இம்முறையான சிகிச்சை எமக்கு மிகுந்த அனுபவம்.

இவ்வகை நோயாளர், வாரம் இருமுறை—மும்முறை வாழைத் தண்டுக்கறி செய்து உண்டுவர வேண்டும். வாழைத் தண்டின் சாறு, அரிசியில் கலந்திருக்கும் கற்களைக் கரைக்கும் சக்தியுடையது. இக்காரணம் பற்றியே நமது முன்னோர்கள் (சித்தர்கள்) வாழைத்தண்டை வீணாக்கி விடாமல் உணவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடும்படி கூறியிருக்கிறார்கள்.

அவர்கள் ஞானமயமான அனுபவத்துக்கு நவீன ஆராய்ச்சி எவ்வாறு ஈடாகும் என எண்ணிப் பாருங்கள்! இதனைச் சோதித்துப் பார்க்க விரும்புகிறவர்கள் ஒரு பீங்கானில் கற்களைப் போட்டு, அவை முழுகும் அளவுக்கு வாழைத் தண்டின் சாற்றைவிட்டுச் சிறிது நேரம் கழித்துப் பார்க்கக் கற்கள் கரைந்திருப்பதைக் காணலாம்.

வாழைத்தண்டைப் பார்க்கிலும், வாழை மரத்தின் வேர் (கிழங்கு) மேலும் சிறந்தது. விளக்கெண்ணெயுடன் சாறும் சேர்த்துச் சாப்பிடுகையில், வாழை மரத்தின் அடியில் பள்ளந்தோண்டி, வேரில் சுரக்கும் நீரை எடுத்து உபயோகிப்பது மிகவும் பயனுள்ளதாகும். இம்முறையால் அறுவையில்லாமல் குடல்வால் நோயை நன்கு குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

சிறு குடலில் அதிகமான காற்றுப் புகுந்தாலும் பேதி காணும். இதனை உஷ்ண பேதி என்றும் அஜீரணபேதி என்றும் கூறுவர்.

இந்தப் பேதிக்குக் காரணம், காலநிலை மாறுதல், உஷ்ணமான பொருள்களை உண்ணல் முதலியன. இரவில் கண் விழித்தல், எளிதில் சீரணிக்க முடியாத பொருள்களை உண்ணல், அழுகிய பொருட்களை அல்லது வேகாத பண்டங்களை உண்

உங்கள் பற்கள் ஆடுகின்றனவா?

சிறு புள்ளடி என்னும் மூலிகையை தினமும் ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து வாயில் போட்டு மென்று பற்கள் அடியில் சிறிது நேரம் அடக்கிவைத்திருந்தால் ஈறு கெட்டிப்பட்டுப் பற்கள் உறுதியாகும். கை கண்ட முறை இது.

ணால் ஆகிய காரணங்களாலும் அஜீரண பேதி உண்டாகும்.

உஷ்ணபேதி கண்டவர்களை ஓமநீர், மஞ்சள் கிஷாயம், சுண்ணும்புத் தெளிவுநீர், கருவேப்பிலைக் கிஷாயம், பொடுதலைக் கிஷாயம், கட்டுவாதி மாத்திரைகள், லேகியங்கள் கொடுத்துக் குணப்படுத்தலாம்.

இத்தகைய மருந்துகளை எல்லாம் விஞ்சி நிற்கும் பேதி ஒன்று இருக்கிறது. அதுவே குடலுக்குள் சிக்குண்டிருக்கும் மயிரினல் ஏற்படும் பேதியாகும். இத்தகைய பேதிக்குச் சொணையோடு கூடிய 4, 5 நெல்லை வாயில் போட்டு நீர் அருந்தினல், நெல்லின் சொணையால் குடலிற் சிக்குண்டிருக்கும்மயிர், நெல்லுடன் கலந்து மலத்திற் சேர்ந்து வெளிப்பட்டு விடும். பேதியும் நின்று விடும். இஃது எவ்வளவு அற்புதமான எளிய செலவில்லாத சிகிச்சை, பாருங்கள்!

தமிழ்நாட்டுப் பாட்டிமார்கள் இந்த அற்புதச் சிகிச்சையைக் கைவைத்தியமாகச் செய்து கிராம மக்களைக் காப்பாற்றுகின்றனர். நவீன மருத்துவர்கள் குளுகோஸ் உப்புநீர் இரத்த நாளம் வழிச்செலுத்திப் பேதியைக் கட்டுப்படுத்துகின்றனர். எது சுலபமானது என்பதையும் காணுங்கள்!

குடல் புரண்டுவிடுமானலும் பேதி காண்பதுண்டு. மிகுந்த இரைச்சலுடன் குடத்தில் தண்ணீர் தளும்புவது போன்று பேதியாகும். இதுவும் மருந்தினல் குணப்படுவதில்லை. ''குடலேற்றம் தெரியாமல், கோடி பணம் செலவிடினும் பிழைக்க மாட்டார்கள்'' என்னும் பழமொழியை நமது பாட்டிமார்கள் கூறுவதுண்டு.

நோயாளியைக் குப்புறப் படுக்க வைத்து, முதுகில் முள்ளந்தண்டுக்கு மேல் சதையைப் பிடித்துத் தூக்கி விடுதலாகிய சிகிச்சை, ஒருவகை; பிறிதொன்று மல்லாந்து படுக்க வைத்து, ஒரு நீளத்துணி டவலை முறுக்கி, வயிற்றின் நடுப் பாகத்தில் இடுப்பைச் சுற்றி. தொப்புளுக்கு மேலே இரண்டு பக்கத் தலைப்பையும் ஒன்று சேர்த்து முறுக்கிக் கொண்டு, நமது கையின் கங்கினல் தட்ட வேண்டும். மூன்று

ஞாபகசக்தியை அதிகப்படுத்த சூரணம்

சீந்தில் கொடி, கோஷ்டம், கடுக்காய், நாயுருவி, தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு, சங்கங் குப்பி, வாயுவிளங்கம், வசம்பு ஆக எட்டும் வகைக்குச் சமனெடை எடுத்து இடித்து, வஸ்திரகாயம் செய்து சமன் சர்க்கரை சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு வேளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி, ஒரு நாளில் இரண்டு வேளை அருந்திவர நல்ல நினைவு ஆற்றல் ஏற்படும்.

அற்புத மருந்து !

தற்சமயம் உலகத்தில் நடைபெறும் எல்லாவித "மாற்று உறுப்புப் பொருத்துதல்" (Organs Transplantation) அறுவை சிகிச்சைகளுக்கெல்லாம், "சைக்லோஸ்போரின்" (Cyclo Sporin) மருந்தினை உபயோகப்படுத்துகிறார்களே. இம்மருந்து நார்வே நாட்டில் பயிராகும் "டிரைகோடெர்மா பாலிஸ்போரம்" (Trichoderma Polysporum), "சிலின்டிரோகார்பன் லூசிடம்" "Cyclindrocarpon Lucidum" என்ற காளான்களிலிருந்து தயார் செய்யப்படுகின்றது.

முறை தட்டியபின் எழுந்திருந்து இரு கால்களையும் சுழற்றி உதற வும். குடலேற்றம் சரியாகிப் பேதி நின்றுவிடும்.

இக்கட்டுரையால், சிறுகுட லிற்புண் ஏற்படும் வகையும், அதனை எளிய முறையில் போக் கிக்கொள்ளும் முறைகளும், சிறுகுடலின் அழற்சியால் உண் டாகும் பேதிகளும் (Motions) அவற்றிற்குச் சித்த மருத்துவ முறையில் தீர்வு காணும் வழி வகைகளும் தெளிவாக்கப்பட் டுள்ளன.

ஆற்றுநீரில் இட்ட தெப்பம், அந்த ஆற்று வெள்ளம் செல் லும் வழிச் செல்லுமே அன்றித் தனக்கென ஓர் வழி வகுத்துக் கொள்ள இயலாது அதுபோல மானிட வாழ்வு முறை (விதி) வழிப்பட்டது. ஆகவே, பெரி யோரை மிக்குப் புகழ்தலும், சிறியோரைத் தாழ்த்திக் கூறு தலும் செய்யக் கூடாது.

இதைப் போலவே, பொருட் செலவிட்டுச் செய்து கொள் வதுதான் உடற்பிணியை நீக் கும் என்றும், செலவில்லாத எளிய இனிய சித்த மருத்துவம் போன்ற சிகிச்சை முறைகள் மேற்கொள்ளக் கூடாதென்றும் உள்ள மனப்பாங்கும் இக் கட்டுரையால் மாறும் எனவுந் தெளியலாம்.

ஆசிரியர்



சித்தர் யாவர் – (ஓர் விளக்கம்)

[டாக்டர். சி. எஸ். உத்தமராயன், H.P.I.M.]

சித்தர் என்போர் சித்தி பெற்றவர் ஆவர். சித்தியாவது நினைத்த காரியம் கைகூடுதல் ஆகும். சித்தியில் பலவகை உண்டு. அவை இட்ட சித்தி—வாத சித்தி-யோக சித்தி-ஞான சித்தி—மந்திர சித்தி—அணிமா முதலிய சித்திகள் ஆகும்.

வைத்தியத்துறைச்சித்திகளைப் பெற்ற சித்தர்கள் மற்ற துறைகளும் கைவரப்பெற்றவர்களாக விளங்கினர்கள். வாத சித்தி பெற்றவர்கள் இயைபு அல்லது வேதியியல் நூலில் (Chemistry) வல்லுநர்களாக உள்ளனர். இயமம் முதலிய அஷ்டாங்க யோகம் இன்னும் வேறு யோகம் முதலியவைகளில் சித்தியடைந்தோர், யோகசித்தி பெற்றோர் எனப்படுவர். ஞான சித்தியிற் சிறந்தது, சிவஞான சித்தி ஆகும்.

மேலும், சித்தர் சித்தையுடையவர். சித்தாவது ஆத்ம சக்தியினின்றெழும் சக்தியாகும். சித்தத்தைச் சிவன்பால் வைத்துச் சிந்தனையில் மூழ்க மூழ்கச் சித்தம் எனப்படும் மனவிகாரம் ஒடுங்கும். அஃது ஒடுங்க ஒடுங்க ஆத்ம சக்தி கிளர்ந்து எழும். அப்போது இயற்கை அவர்கட்கு ஏவல் செய்யும். ஆகவேதான் அவர்கள் செயற்கருஞ்செயல் செய்யும் ஆற்றலுடையவர் ஆகின்றனர். சித்தர் தம் திறங்களைத் தாயுமானர் "வித்தகச் சித்தர் கணம்" என்னும் பகுதியில் விளக்கியுள்ளார்.

சித்தர், சிவத்தை நினைந்து நினைந்து சிவமே ஆனவர். ஆதலால், அவர் நரை, திரை, மூப்பு, சாக்காடு முதலிய கேடுகளைப் பெறுவதில்லை. மாறாக அவர் என்றும் ஒரு பெற்றியராய்ச் சிவந்த மேனியராய், என்றும் இளைஞராய், அழகராய் விளங்கி இருப்பர்.

மேலும், சித்தத்தில் சிந்தித்த படியே உடலும் உண்பனவும்

****

வெண்குஷ்டம்! (LEUCODERMA)

இரப்பர், பெயிண்டு முதலிய இடங்களில் வேலை செய்பவர்கள் அதிக நேரம் இரசாயனக் கலவைகளில் கைத் தொடர்பு கொள்வதால், அவர்களுக்கு வெண்குஷ்ட நோய் வருவதற்கு வாய்ப்புள்ளது.

****

அடைந்து அனுபவிக்கின்றவர்களே சித்தர்கள். இவர்கள் சிவ நெறியைப்பூண்டு ஒழுகிய சித்த சமயத்தைச் சேர்ந்த தமிழ் மக்கள்.

இவர்கள் காரண காரியவகைகளால் உடம்பைச் சோதித்து, எவ்வெவ் வகைப் பொருள்களால் உடல் வளர்ந்து அழிகின்றதென்பதை ஊகத்தாலும், முயற்சியாலும் கண்டறிந்து உடம்பைப் பொய்என்று சொல்வதற்கு மாறாக மெய்யென்றே அச்சொல்லுக்குப் பொருள் என்று நின்று காட்டினா. சிலப்பதிகாரத்தில் கண்டபடி அணிமா, மகிமா முதலிய அஷ்டமா சித்திகளை அடைந்து, அனேக காலம் உயிருடன் இருக்கக் கூடிய வாழ்வையும்பெற்றவர்களாவர்.

மேலும் மூச்சையடக்கிப் பிடித்து உடலின் கீழ்ப்பகுதியாகிய மூலாதாரத்தினின்றும் மூலக்கனலாகிய குண்டலினி சத்தியை எழுப்பி மேல் நோக்கிப் போக்கிச் சிரசில் உள்ள மதி மண்டலத்தைத் தாக்குவர்; அனலால் அம்மண்டலம் உருகி அமுதம் சொரியும். இந்த அமுதத்தைத் தம் உடம்பு முழுவதும் உட்புறமாகப் பூரிக்கச் செய்வர். இவ்வேலை முடிந்தவுடன் குண்டலினியை கீழறக்கி முன்னைய இடத்தில் வைத்துக் கொள்வர். இந்த அமுதம் உடல் வாழ்வுக்கு வேண்டிய சத்தியை நீண்ட நாளைக்குத் தரும். மேலும், அதில் தள்ளத்தக்கன ஏதும் இல்லையாகை

****

வைட்டமின். பி-12

இது அதிக அளவு சிகப்பு அணுக்களை உற்பத்தி செய்வதற்கும், மத்திய நரம்புத் தண்டலம் ஒழுங்காக வேலை செய்வதற்கும் துணை செய்கின்றது. பால். வாழைப்பழம், பட்டாணி இவைகளில் இந்த வைட்டமின் அதிகம் உள்ளது.

****

யால், சித்தர்கட்கு மலநீர்க் கழிப்புத்தொந்தரவுகள் இல்லை. இப்படியே. வேண்டிய போதெல்லாம் மேற்படி அமுத தாரையை — மதியமுதத்தை உண்டு உண்டு நரை. திரை. மூப்பு, பிணி, சாக்காடு ஆகிய இவைகளை அறியாது நித்திய உடம்பைப் பெற்று வாழ்வர்; ககன குளிகை கொண்டு பல அண்டங்களைச்சுற்றி, ஆங்காங்குள்ள அதிசயங்களைக் கண்டு ஆனந்தித்திருப்பவர்கள்.

தமிழ் மருத்துவத்திற்குக் காரணகர்த்தர்களாகி உலகத்தாருக்குப் பயன்படும்படி அநேக நூல்களைப் பாடி வைத்த மகான்களும் சித்தர்களே ஆவர்.

வாழிய சித்தர்கணம்!

வளர்க அவர்தம் திருத்தொண்டு!

முருங்கைக் காய்

[திருமதி. T. கல்யாணி, M.A.]

இந்தியில் சஞ்சரு, சேஜாவு எனவும் வழங்கப்படும் முருங்கை மரம் வெள்ளை நிறப் பூக்களுடனும் நீண்டு தொங்கும் காய்களுடனும் நன்கு பரந்து வளர்ந்திருக்கும் அழகை நாம் அனைவரும் பார்த்திருக்கிறோம். இந்த மரம் இந்தியா எங்கிலும் காணப்படினும், தென்னிந்தியாவில் இது தனிச் சிறப்புடன் ஒவ்வொரு இல்லத்தின அங்கமாக விளங்குகிறது.

தென்னிந்தியர்கள் தம் உணவில் சுவையூட்டும் முருங்கைக் காயை அதிகம் பயன்படுத்துகின்றனர். மற்றவர்கள் அவ்வாறு பயன்கொள்வதில்லை. அது மட்டுமன்று, முருங்கை இலையில் வைட்டமின் சத்து உள்ளது என்பதையும் பெரும்பாலோர் அறிந்திருக்கவில்லை.

வைட்டமின்கள் A, B, சுண்ணம்புச் சத்து எல்லாம் நிறைந்தது முருங்கை இலை. ஒரு கோப்பை முருங்கைச் சாற்றிலிருந்து கிடைக்கும் சத்து 80 கோப்பைப் பசும்பால், 6 ஆரஞ்சுப் பழங்கள், 8 வாழைப் பழங்கள் அல்லது 2½ கிலோ மாம் பழங்கள் அளிக்கும் சத்துக்குச் சமமாகும் என்றால் நம்பமுடியவில்லை அல்லவா? ஆனல், உண்மை இது தான்! ஆனல் இது சிறு குழந்தைகளுக்கும் வளரும் பிள்ளைகளுக்கும் 'டானிக்' போன்றது.

முருங்கை இலைக் கறியை உண்பது மிக்க பயன்தரும். ஒவ்வொரு 100 கிராம் முருங்கை இலையிலும் கீழ்க்காணும் சத்து காணப்படுகிறது.

கார்போஹைட்ரேட்	14 கிராம்
புரதச் சத்து	6 கிராம்
கொழுப்பு	2 கிராம்
கால்சியம்	425 மி. கிராம்
பாஸ்பரஸ்	70 மி. கிராம்
இரும்புச் சத்து	7 மி. கிராம்
வைட்டமின் A	11,235 I.U.
வைட்டமின் B_2	59 மி. கிராம்
நியாசின்	0.7 மி. கிராம்
வைட்டமின் C	217 மி. கிராம்
கலோரிகள்	84

****

கொழுப்புச் சத்து!

உடலிலுள்ள உள் உறுப்புக்களை (Internal Organs) பாது காப்பதற்கும், நரம்பும், மூளை ஜவ்வுகளும் சரிவர வேலை செய்வதற்கும் கொழுப்புச் சத்து தேவைப்படுகிறது. ஆண்கள் தம் எடையில் பதினைந்து சதவிகிதமும், பெண்கள் தம் எடையில் 25 சதவிகிதமும் இச்சத்து இருக்க வேண்டும்.

****

முருங்கை இலை மூலம் அதிகப் பயன் பெற

ஒரு கோப்பை அளவு முருங்கை இலைச்சாறு பிழிந்து, அதைத் தயிர் போல் உறையச் செய்து, பின் வடிகட்டிப் பாலுடன் கலந்து குடித்தால், அது சிறந்த டானிக் போன்று செயல்பட்டு, எலும்புகளை வலுப்படுத்தி, இரத்தத்தைச் சுத்திப்படுத்தும். சிறந்த நோய்த் தடுப்பாகவும் இது விளங்குகிறது.

கருவுற்றிருக்கும் காலத்திலும் பிரசவத்திற்குப்பின்னும் இதைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தி வர தாய்மார்களுக்குத் தேவையான சுண்ணும்புச் சத்து, இரும்புச் சத்து, வைட்டமின்கள் குறைவின்றிக் கிடைக்கும். மேலும், இது கருப்பையின் மந்தத் தன்மையை நீக்கிச் சுகப் பிரசவத்துக்கு வழி செய்கிறது. பிரசவத்திற்குப் பின் ஏற்படக் கூடிய சிக்கல்களையும் தவிர்க்கக் கூடியது இது வலுவான எலும்புகளும் நரம்புகளும் உடைய ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற இது மிகவும் துணை செய்கிறது.

முருங்கை இலை சூப்

தேவையானவை:

தண்ணீர்—6 அவுன்சு
முருங்கை இலைக் கொழுந்து—ஒரு கைப்பிடி அளவு
உப்பு—தேவையான அளவு
சிறிது மிளகுப்பொடி.

****

குத்துச் சண்டை வீரர்களுக்கு !

இவர்களுக்கு "பார்க்கின் சோனியம்" அதாவது நரம்புத தாக்குதல் வியாதி வர வாய்ப்புள்ளது. எதிரியின் குத்து தலையில் விழும்போது மெல்லிய மூளைச் செல்லுகள் அதிர்ந்து மண்டை ஓட்டின்மீது ஓங்கிப் பலமாக உராய்கின்றன. உலகக் குத்துச் சண்டை வீரர் 'முகமது அலி' இவ்வியாதியால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தார் எனச் செய்தித் தாள்கள் மூலம் பலர் அறிந்திருக்கலாம்.

****

செய்முறை:

ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீரை எடுத்துச் சூடு செய்யவும். கொதி வந்ததும் அதில் இலைகளைப் போடவும். பின் பாத்திரத்தை மூடி ஐந்து நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். பிறகு அடுப்பிலிருந்து இறக்கி ஆற விடவும். ஆறின பிறகு அந்தக் குழம்புடன் மிளகுத் தூள், உப்பு, எலுமிச்சைச் சாறு இவற்றைச் சேர்த்து நன்ருகக் கலக்கிக் காலையில் குடிக்கவும்.

இந்த முருங்கை இலை சூப் சத்துக் குறைவு, இரத்த சோகை எலும்புருக்கி, ஆஸ்துமா, ஜல தோஷம், மார்புச்சளி. நரம்புத் தளர்ச்சி, மலட்டுத்தன்மை ஆகிய வியாதிகளை விலக்கிக் காக்கும் வல்லமை உடையது. குழந்தைகளுக்கு அவர்

கள் குறையை நீக்கும் அரு மருந்தாகும் இது.

முருங்கை இலைத் தேங்காய்

தேவையானவை :

முருங்கை இலை; மூன்று கைப் பிடி அளவு
தேங்காய்த் துருவல்; இரண்டு தேக்கரண்டி
எண்ணெய், கடுகு, அரிசி சிறிதளவு, தண்ணீர்.

செய்முறை :

எண்ணெயைச் சூடு செய்யவும். கடுகு போடவும். கடுகு பொரிந்த பிறகு அரிசி சேர்த்து வறுக்கவும். இலைகளைச் சேர்க்கவும் இவை நன்ருகச் சேர்ந்து பதமான பிறகு தண்ணீர் தெளிக்கவும். இலை இளகின பிறகு உப்பு சேர்த்துக் கலக்கவும். பிறகு அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும். அது ஆறின பிறகு தேங்காய்த் துருவலைச் சேர்த்துக் கலக்கவும். இதனைச் சோறு அல்லது சப்பாத்தியுடன் சேர்த்து உண்ணச் சுவையாயிருக்கும்.

முருங்கைக்காய்க் கூட்டு

தேவையானவை :

முருங்கைக்காய் (இளசு) 4 அல்லது 5
எண்ணெய் ஒரு தேக்கரண்டி
தேங்காய்த்துருவல் இரண்டு தேக்கரண்டி
கடுகு ஒரு தேக்கரண்டி
உப்பு தேவையான அளவு
மஞ்சள் தூள், தண்ணீர்.

*xxxxxxxxxxxxxx∘xxxxxxxxxxxxxx

பழங்களைப் பற்றி!

பழங்களை அதிக நேரம் தண்ணீரில் அலசக்கூடாது. அப்படிச் செய்வதால், அதிலுள்ள சர்க்கரைச் சத்து வைட்டமின்-பி, வைட்டமின் 'சி' இவைகள் தண்ணீரில் கரைந்து வெளியேறிவிடும். ஆகவே பழங்களைத் தண்ணீரில் அலம்பாமல் குளிர் சாதனப் பெட்டியில் பாதுகாத்து வைத்த பிறகு தேவைப்படும்போது எடுத்து அலம்பிச் சாப்பிடலாம்.

xxxxxxxxxxxxxx∘xxxxxxxxxxxxxx

செய்முறை :

முருங்கைக் காய்களை நன்கு கழுவி, அரை அங்குல நீளத் துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். எண்ணெயை வாணலியில் ஊற்றி அடுப்பில் வைக்கவும், அதில் கடுகைப்போட்டுப் பொரிக்கவும். பிறகு அதில் முருங்கைக்காய்த் துண்டுகளைப் போடவும். தண்ணீரும் உப்பும் சேர்க்கவும். வாணலியை மூடி முருங்கைக்காய் வேகின்ற வரையில் கொதிக்க விடவும். பிறகு அடுப்பிலிருந்து இறக்கி ஆற விடவும். பிறகு தேங்காய்த் துருவலைப் போட்டுக் கலக்கவும். இதுதான் முருங்கைக்காய்க் கூட்டு! உண்பவர் பெறுவது தேகக்கட்டு! *

முருங்கைப் பயனெல்லாம் முற்றப் பெறற்குச்
சுருங்க உரைத்தநற் சொல்லால்—வருங்காலம்
எல்லாம் இனிதாக யாவரும் எய்திடுக
கல்யாணி சொன்னேன் கருத்து.

பெண்கள் பகுதி

மாதவிலக்கு

ஒரு சிறு பெண் வளர்ந்து மங்கைப் பருவம் அடையும் வரையில் உள்ள அந்த இடைக் காலத்தில் அவள் உடலில் பல்வேறு மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. இந்த மாற்றங்கள் அவளைத் தாய்மைப்பேறு அடையத் தயார்ப்படுத்தும் வகையில் ஏற்படுவனவாகும். பெண்ணின் உடலில் சுழற்சியாகத் தொடர்ந்து மாற்றம் ஏற்படுகிறது. இது "மாதவிடாய்ச் சுழற்சி" எனப்படும். ஆரம்ப காலத்தில் இது ஒரு ஒழுங்கற்ற முறையில் இருக்கும். பெண் பருவமடைந்து இரண்டு மூன்று ஆண்டுகட்குப் பிறகு இந்தத் தொடர் நிகழ்ச்சி தன்னை நன்ருக நிலைநிறுத்திக் கொள்கிறது. மாதவிடாய் என்பது பெண்களுக்கு 28 நாட்களுக்கு ஒரு முறை ஏற்படும். இந்தக் கால அளவு, குறைவாகவோ அதிகமாகவோ அவரவர் உடல் நிலைக்கு ஏற்ப அமையும்.

இது நிகழும் முறை :

மாதவிடாய்ப்போக்கு இளஞ் சிவப்புக் கசிவாகப் பெண் உறுப்புக் குழாயில் ஆரம்பிக்கிறது. இந்தக் கசிவில் முக்கியமாகக் கருப்பையின் கழுத்துப் பகுதியிலிருந்து வரும் சளி போன்ற கழிவுப் பொருளும் வெள்ளணுக்கள் அதிகம் கொண்ட இரத்தமும் காணப்படும். இந்த இரத்த இழப்பு, அவரவர் உடல் நிலைக்கு ஏற்ப அளவு படும். இரத்தப்போக்கு, சாதாரணமாக மூன்று முதல் ஐந்து நாட்கள்வரை இருக்கும். சிலருக்கு இரண்டு நாட்களே இருக்கலாம். வேறு சிலருக்கு ஏழு நாட்கள் வரை கூட நீடிக்கலாம். இந்த இரத்தப் போக்கு இரண்டாவது மூன்ருவது நாட்களில் அதிக அளவில் இருக்கும். இக்காலத்தில் இரத்தப் போக்கு கருஞ்சிவப்பு வண்ணத்தில் இருக்கும். இதில் இரத்தம், கருப்பையில் சுரக்கும் நீர், கருப்பையின் கழிவுப் பொருள் பாக்டீரியா ஆகியவை அடங்கியிருக்கும்

இரத்தப் போக்கு இனச் சிதைவின் காரணமாக ஒரு தனி

பெண்களுக்கு!

மேற்கத்திய நாடுகளில் மார்புப் புற்றுநோய் அதிகமாகப் பெண்களுக்கு ஏற்படுகின்றது. சாதாரணமான பெண்களுக்கு ஏற்படுவதைவிட, மது அதிகமாகக் குடிக்கும் பெண்களுக்கு இரண்டு மடங்கு அதிகமாக இந்நோய் ஏற்படுகின்றது.

வாடை வீசும். இனச் சிதைவு பாக்டீரியாவின் செயலாலும் கருவாயிலுள்ள நெய்மச் சுரப்பியின் கழிவுப் பொருளாலும் நேர்கிறது. பெரும்பான்மையான இரத்தப் போக்குகளில் சிறிய குருதிக் கட்டிகள் காணப்படுகின்றன. சில பெண்களுக்கு மாதவிடாயுடன் சேர்ந்து உடற் கோளாறுகள் நரம்புக் கோளாறுகள் ஏற்படுவதுமுண்டு.

தள்ளி வைக்கப்பட்ட காரணம்

பெண்கள் மாதவிடாய்காலத்தில், இன்றைக்கும் தனித்து இருக்குமாறு வைக்கப்படுகின்றனர். இதைச் சுற்றிச் சில மூட நம்பிக்கைகளும் பின்னப்பட்டிருக்கின்றன.

அந்த மூட நம்பிக்கைகளில் ஒன்று மாதவிலக்கான பெண்கள் 'அசுத்தமானவர்கள்' என்பது. அதனுல், அவர்கள் தனியாக வைக்கப்பட வேண்டும் என்று நினைக்கிருர்கள். இன்னும் மோசமான மற்றெரு நம்பிக்கை என்னவென்ருல், அவர்கள் மாதவிடாய்க் காலத்தில் பலவீனமாக இருப்பர் என்பதால் குளியலை நிறுத்த வேண்டும் என்பதுதான். இவைகள் மாதவிலக்கு ஆன பெண்கட்கு அவமானம், சங்கடம் ஆகிய உணர்வுகளைத் தோற்றுவிக்கின்றன.

பால் பற்கள்

பால் பற்களைக் கெடுப்பது, அதிக அளவு இனிப்புகளும். பற்களில் ஒட்டிக்கொள்ளும் சாக்லெட், கேக்குகள், மிட்டாய்கள் ஆகிய இவைகளும் தாம் முக்கிய காரணங்களாகும்.

பெண்கள் இந்தக் காலத்தில் அவர்களுடைய அன்ருட வேலைகளைக் கவனிக்க உற்சாகப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

பின்பற்றப்பட வேண்டிய விதிமுறைகள் :

1. பெண்கள் மாதவிடாய் நாட்களில், களைப்படையக் கூடிய வலுவான வேலைகளைத் தவிர்த்து, மற்ற அன்ருட வேலைகளைச் செய்யலாம். கடும் உஷ்ணத்தின் முன் நிற்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

2. இரத்தப்போக்கு, தடைப்படுத்தப்படக் கூடாது. 'சானிடரி நேப்கின்ஸ்' அல்லது 'டம்பன்' எனப்படும் பெண் உறுப்புக் குழாயினுள் வைக்கப்படும் கம்பளியாலான நீண்ட உருளையை உபயோகப்படுத்த வேண்டும். தற்காலத்தில் அப்படி வைக்கப்படும் 'டம்பன்ஸ்' செளகரியமானவை என்பதால் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனுல் அவற்றால் சில (தீமைகள்) நஷ்டங்கள் உண்டு.

சோயா பீன்ஸ் (Soyabeans)

இது நரம்புச் சம்பந்தமான வியாதிகளைக் குணப்படுத்தும் சக்தியுடையது; சர்க்கரை வியாதிக்காரர்களுக்கு மிகச் சிறந்த உணவாகும். இதில் நாற்பது சதவிகிதம் புரதமும், இருபத்தாறு சதவிகிதம் கார்ப் போஹைரேடும், இருபது சத விகிதம் எண்ணெய்ப் பொருளும், நான்கு சதவிகிதம் தாதுப் பொருள்களும் (Minerals) இரண்டுசதவிகிதம் பாஸ்போல பிடும் (Phospolipld) அடங்கி உள்ளன.

(a) பெண்குறியின் புற வாயை மூடியிருக்கும் தாள் போன்ற சவ்வு (hymen) கிழிக் கப்படவோ நீட்டப்படவோ செய்தாலன்றி இந்த டம்பன் ஸைப் பயன்படுத்த முடியாது.

(b) மறதியாக அங்கேயே அது விடப்பட்டுவிட்டால்,பின் அதுவே கூபகத்தில் (Pelvic infection) நோய் உண்டாக்கி விடும்.

(c) இரத்தப் பெருக்கு அதிக மாக இருக்கும்போதுடம்பன்ஸ் உறிஞ்சும் திறன் போதிய அளவு இல்லாமற் போகலாம்.

3. இயற்கை வைத்தியம் செய்து கொண்டிருப்பவர் களுக்கு, மாதவிடாய்க் காலத் தில் அடிவயிற்றில் வெந்நீர் குளிர்ந்த நீர் ஒத்தடங்கள், முழுக்குக் குளியல் (Immersion baths) அடிவயிறு மஸாஜ் அடி வயிற்றுப் பகுதிகளில் ஒத்தடம், வெந்நீர் குளிர்ந்த நீரால் இடுப் புக் குளியல் ஆகியவை தவிர்க் கப்பட வேண்டும். அவர்கள் வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிக் கலாம். தேவைப்பட்டால் எனிமா வைத்துக்கொள்ளலாம்.

4. இக்காலத்தில் நரம்பு மண்டலம் மிகவும் உணர்ச்சி மிக்கதாக இருப்பதால் (Sensitive) எவ்வித உணர்ச்சி வசப் படுதலும் தவிர்க்கப்பட வேண் டும்.

5. உடலுறவு இக்காலத் தில் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். ஏனெனில், இது கருப்பையில் அடைச்சலை ஏற்படுத்தும். இத னால் இரத்தப்போக்கு அதிக மாகும் சிலசமயம் கருப்பைச் சுவர்கள் நோய்வாய்ப்படுவதும் உண்டு. மேலும், ஆண்கட்குச் 'சன்னி' நோய் உண்டாக ஏது வாகலாம்.

6. மாதவிடாய்க் காலங் களில் சரியான தூக்கம் அவசி யம்.

7. இக்காலத்தில் யோகா சனங்கள் உடற்பயிற்சி இவை தவிர்க்கப்பட வேண்டும். மெதுவான நடை (walking) மட்டுமே மாதவிடாய் நாட் களில் அனுமதிக்கப்படுகிறது. உடல் மற்றும் மன வேலைகள்

ஏஜெண்டுகள் தேவை!

கீழ்க்காணும் இடங்களுக்குச் சித்த மருத்துவத் திங்கள் இதழுக்கு ஏஜெண்டுகள் தேவை!

1. குடியாத்தம்
2. தர்மபுரி
3. கிருஷ்ணகிரி
4. காரைக்குடி
5. இராஜபாளையம்.
6. தென்காசி
7. சிவகாசி
8. ஊட்டி

(strain) தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

8. வாசனைப் பொருட்கள், எண்ணெய் கலந்த உணவு வகைகள் காபி, டீ போன்ற பானகங்கள் ஆகியவை தவிர்க்க வேண்டும்.

இவ்வாறு, மாதவிடாய் என்பது பெண்களைத் தனியே வைக்க வேண்டிய ஒன்று என்ற மூட நம்பிக்கைக்களுக்குப் பதிலாக இதுவும் உடலில் ஏற்படுகின்ற மற்றொரு இயல்பான செயல் என்று கருதப்பட வேண்டும். வாழ்க்கையில் விருப்பங்களும் அதனால் உரிமைப் போராட்டங்களும் வளர்ந்து கொண்டிருக்கின்ற இக்காலத்தில், ஒரு பெண் முன்னேற்றப் பாதையில் நடக்க இது போன்ற தவறான போக்குகளைத் தகர்க்க வேண்டும்.

மங்கைய ராகப் பிறப்பதற்கே நல்ல
மாதவம் செய்திட வேண்டும் அம்மா.

—கவிமணி தேசிக விநாயகம்பிள்ளை.



பூண்டும் அதன் தோலும்

[தமிழ் முனிவன்]

வெள்ளைப்பூண்டினால் மிகப் பல நன்மைகள் உண்டு. அதை நாம் சரியாக உபயோகப் படுத்தத் தவறி விடுகிறோம். இரத்த அழுத்தம் உள்ள நோயாளிகளுக்குத் தினம் காலை பகல், மாலை மூன்று வேளைகளிலும் வேளைக்கு இரண்டு பூண்டு வீதம் உரித்துச் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து நசுக்கி உண்டுவர (Blood Pressure) என்னும் இரத்த அழுத்தம் உடலைத் தாக்காது; தடுக்கப்படும்.

இரவில் படுக்கும்பொழுது 100 மில்லி பசுப்பாலில் 5 பூண்டுத்திரிகளை உரித்துப் போட்டுக் காய்ச்சி ஆறவைத்துப் பின்டி பூண்டை மென்று, சாப்பிட்டுப் பாலைக் குடித்து வரப் பிள்ளைப்பேறு தடுக்கப்படும். கணவன் மனைவி இருவரும் உண்ண வேண்டும்.

வெண்புள்ளி நோய்

உடலில் வெண்குட்ட நோய் காணப்படுமாயின் பூண்டை நசுக்கி அதன் சாற்றை வெண் புள்ளியுள்ள இடங்களில் தடவி வர, வெள்ளை அடையாளங்கள் மறையும்.

பூண்டு இரண்டு திரிகள், மிளகு பத்து, சீரகம் இரண்டு சிட்டிகை, கொத்தமல்லி விதை இருபது, அரை சிட்டிகை உப்பு இவைகளை அம்மியில் நன்றாகக் குழைய அரைத்துக் காலை மாலையில் சுண்டைக்காய் அளவு சாப்பிட அஜீரணம், வயிற்று வலி நீங்கும்.

பூண்டு எண்ணெய்

பூண்டு 50 கிராம், மிளகு 50 கிராம், ஓமம் 20 கிராம் சுக்கு 20 கிராம். இவை யாவற்றையும் இடித்துப் பொடியாக்கி வைத்துக்கொண்டு, எருக்கு இலைச் சாறு 100 மிலியும். விளக்கெண்ணெய் ஒரு கிலோவும் கலந்து காய்ச்சும்போது, இடித்து வைத்திருக்கும் பொடியையும் சேர்த்துக் காய்ச்சி, நீர் வற்றி மெழுகு பதம் வந்ததும் வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவும். தினமும் மூன்று வேளை எந்த பாகத்தில்

****** ******* **********

இளம் பெண்களுக்கு

இளம் பெண்கள் அதிக அளவு கருத்தடை மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டால், Gall Bladderல், கற்கள் (Gall Stones) உண்டாக அதிக வாய்ப்புள்ளது.

****

வலி இருந்தாலும் தடுபண்ணித் தேய்த்து வந்தால் வலி, விக்கம் குறையும்.

பூண்டு ஊறுகாய்

பூண்டு 200 கிராம் தோல் உரித்து எடுத்துக்கொண்டு, ஒரு கண்ணுடிப் பாத்திரத்தில் போட்டு அது முழுகஎலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டுப் பதினைந்து நாட்கள் வெயிலில் வைக்கவும். அதை நாடோறும் நண்பகல் உணவுடன் சேர்த்து உண்டு வரப் பித்தத்தினல் ஏற்படும் மயக்கம், தலைவலி, வாந்தி இவைகள் நீங்கிப் போகும்.

பூண்டு லேகியம்

தோல் உரித்த பூண்டு 100 கிராம், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி கருஞ்சீரகம், ஓமம், நற்சீரகம், சிவதை வேர், வாய்விளங்கம், கண்டு பறங்கி, தாளிசப்பத்திரி, வால் மிளகு, இலவங்கப்பட்டை சாதிக் கோஷ்டம், அதிமதுரம் இவையாவும் 10 கிராம் வீதம் இடித்துத் தூள் செய்து மேற்படிப் பூண்டுடன் சேர்த்து அரைத்து. பனை வெல்லம் 500 கிராம் எடுத்துப் பாகு ஆக்கி அதில் மேற்படி தூளைப்போட்டு நெய் 250 கிராம் விட்டு லேகிய பதமாக வந்ததும் ஆறவைத்துப் புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும்.

தினம் காலை, மாலை கெச்சக் காய் அளவு (ஒரு தேக்கரண்டி) உண்டு வரச் சூதக சம்பந்த மான நோய்கள் அத்தனையும் நீங்கும். பிரசவத்திற்குப் பிறகு

****

குருடர்களுக்காக!

உருஷ்யாவில் குருடர்களுக்கு வழிகாட்டியாக இருக்க, நாய் களைப் பழக்குகின்றனர். இவை களுக்கு நான்கு மாதங்கள்தாம் பயிற்சி கொடுக்கிருர்கள். இவை கள் குருடர்களின் அன்ருட வேலைக்கு உதவியாக இருக் கின்றன. எந்தவித கடின நிலைமையிலும் உதவி செய்கின் றன. ஆனால் இவைகட்கு எதிரி களைத் தாக்குவதற்கு மட்டும் பயிற்சி அளிப்பதில்லை.

****

கொடுத்து வர உடல் நல மடைந்து தாய்ப்பால் சுரந்து குழந்தை நலத்தையும் பாது காக்கும்.

பூண்டுச் சர்பத்து

வெள்ளைப் பூண்டு உரித்தது 50 கிராம், சர்க்கரை ஒரு கிலோ பூண்டை நசுக்கிச் சர்க்கரையை கொதி வாங்கி, அதில் நசுக்கிய பூண்டைப் போட்டு பாகு பதம் வந்ததும் வடிகட்டிப் புட்டியில் பத்திரப்படுத்திக் கொண்டு, காலை, மாலை, இரவு தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிட வயிற்றில் உள்ள வாயு சம்பந்தமான நோய்கள் அத்தனையையும் கலைக்கும்.

பூண்டுத் துவையல்

பூண்டு 50 கிராம், வெங்காயம் 50 கிராம் கொத்தமல்லித்தழை

துத்தநாகத் (Zinc)தின் பயன் !

துத்தநாகம், வைட்டமின் 'ஏ' சத்தைக் கண்களுக்கு எடுத்துச் செல்ல உதவுகின்றது. துத்த நாகத்தின் அளவு குறைந்தால், உடலில் பலக் குறைவு, பசி யின்மை, தோல் வியாதிகள், முடிகொட்டுதல், பேதி; அடிக் கடி நோயுறுதல் முதலியன உண்டாகும்.

ஒரு பிடி இவைகளை அம்மியில் அரைத்துக் கடுகு, சீரகம், உளுத்தம் பருப்பு தாளித்து வைத்துக்கொள்ளவும். தினம் உணவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட அஜீரணம், மலபந்தம் போகும்

பூண்டுத் தோலின் பயன்

பூண்டுத் தோலைப் பிளாஸ் டிக் பையில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவும். பெண்கள் தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்து முழுகிய பிறகு, கழுத்தில் நீர் தங்காமல் பாதுகாத்துக்கொள் வதற்குப் பூண்டுத் தோலைச் சாம்பிராணியுடன் கலந்து நெருப்பில் தூவி, புகையைக் கழுத்தருகில் காட்ட கழுத்து வலி, இசிவு போகும்.

மேலும் பூண்டுத் தோலைத் ஒரு தலையணையாகத் தைத்து வைத்துக்கொண்டு, பிரசவத் திற்குப் பிறகு தலையணையாக வைத்துப் படுத்துக்கொண்டால் குளுமை உடம்புக்கு வந்து சேராது.

பூண்டுத் தோலைத் தண்ணீர் விட்டு நன்றாக அரைத்துக் கால் முட்டுகளில் தடவினால் வலி குறையும். பூண்டுத் தோலுடன் விளக்கெண்ணெய் சேர்த்து அரைத்து உள்ளங்காலில்தடவி வர கரவாத ஜன்னி என்னும் கை கால் பாதங்கள் எரிச்சல் வியாதி குணமாகும்.

ஆமவாதம் என்னும் முட்டி வீக்க நோய்க்குப் பூண்டுத் தோலுடன் மஞ்சள், ஓமம், சர்க்கரை சமன் அளவு சேர்த்து வெந்நீர்விட்டு அரைத்துச் சூடு செய்து வீக்கத்தின்மேல் பத்துப் போட அது குணமாகும்.

பூண்டுத் தோலை ஒரு பிடி எடுத்துக் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு ஆவி பிடிக்க வாத நோய் குணமாகும். பூண்டுத் தோலுடன் எலுமிச்சம் பழச் சாறு விட்டு அரைத்து அக்கு ளில் பூசிவரக் கற்றாழை நாற்றம் போகும்.

இப்படியாகப் பூண்டின்பயன் கள் பலப்பல. சுருங்கக் கூறின், வெள்ளைப் பூண்டுச் சேர்க்கை நல்ல உடற் சுகத்துக்கு ஓர் சஞ்சீவியாகும்.

வெள்ளைப்பூண் டின்பயன்கள் வேணவுள நீயறிந்து
கொள்க உணவாய் மருந்தாய் தான்—நல்ல
உடற்கட்டு வாய்க்கும் உறுபிணிகள் போக்கும்
திடமுடன் வாழ்வாய் தினம்.

*

தண்ணீருக்குள் உடற்பயிற்சி

[டாக்டர். தேரன்]

இன்றைய தினம், தண்ணீருக்குள் உடற்பயிற்சி செய்து பல வியாதிகளைத் தீர்க்கும் நாடாக, உலக அரங்கிலே, "ஸ்விட்சர்லாந்து நாடு" முதலிடம் பெற்று விளங்குகின்றது.

ஆங்கில மருத்துவத்தின் தந்தையான "ஹிப்போகிரேட்ஸ்" கி.மு.375ல், குளிர்ந்த அல்லது சூடான நீரை உபயோகித்துப் பல வியாதிகளைக் குணப்படுத்தினர். அக்காலத்தில் "ரோம்" நகரில் இந்தச் சிகிச்சை பிரபல சிகிச்சையாக எண்ணப்பட்டு வந்தது.

1697ல் டாக்டர் ஜான் பிளேயர் என்பவர் சூடான பிரதேசங்களுக்கு சூடான நீரும், குளிர்ந்த பிரதேசங்களுக்குக் குளிர்ந்த நீரும் பல வியாதிகளைப் போக்கும் என்று கண்டுபிடித்தார். அதன் பிறகு டாக்டர் குயூரி என்பவர் மனித உடலில் குளிர்ந்தநீர் அல்லது சூடானநீர் இவைகளின் தன்மை பற்றி ஆராய்ந்து மக்களுக்கு அறிவித்தார். 1830ம் ஆண்டு வாழ்ந்த "வின்செண்ட் பிரஸ்னிட்ஸ்" என்பவர் ஒரு நிலையம் அமைத்து, உலகெங்கும் நீரும், அதன் உபயோகங்களும் இவை என உலகெங்கும் பரப்பினர். தற்சமயம் இங்கிலாந்தில் நீர்ச் சிகிச்சை (Hydro-therapy) மருத்துவமனைகளில் ஒரு தனிப்பிரிவாகவே செயல்பட்டு வருகின்றது. இப்படிப்பட்ட சிறந்த சிகிச்சையை நம் தமிழ் நாட்டில் செய்தால் வெறும் ஏளனம் தானே மிஞ்சும்!

மேலே சொல்லப்பட்ட நீர் சிகிச்சையைத் தண்ணீர் உள்ள சிறு குளத்தின் (Pool Therapy) மூலமாகச் செய்கிறுர்கள். இந்தச் சிகிச்சையின் மூலமாக, நோயாளியின் உடல்வலி நீங்குகிறது. திடீர் தசைச் சுருங்கல் (Muscle Spasm) நீங்குகிறது; தசைகள் விரிவடைகின்றன; மூட்டுகளின் அசைவுகளின் தன்மை அதிகமாகின்றன; உணர்ச்சியற்றுப்போன தசைகள், மறுபடியும் உணர்ச்சியை பெறுகின்றன; சக்தி இழந்த தசைகள் அதிக சக்தியை பெறுகின்றன; நடப்பதற்கு அதிக சக்தியைக் கொடுக்கின்றது; இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கின்றது; நம்பிக்கை இழந்தவனுக்குப் புதிய நம்பிக்கையை ஊட்டுகின்றது.

வெப்பமுள்ள நீரில் இருக்கும் போது, மனித உடலின் தோல் வெப்பமுறுகின்றது. அந்தச் சமயம் தோலுக்கு அடியிலுள்ள இரத்தக் குழாய்கள் விரிவடைகின்றன. உடலெங்கும் வெளிப்புற இரத்த ஓட்டம் (Peripheral) அதிகரிக்கின்றது. மேலும், இரத்த ஓட்டம் அதிகம் பெறுகின்றது தசைகளில் இரத்த

ஓட்டம் அதிகரித்து, இரத்த நாளங்கள் விரிவடைகின்றன. இதனால் உடலெங்கும் அதிக இரத்தம் பரவுகின்றது. இருதயத் துடிப்பானது தண்ணீரின் சூட்டைப் பொறுத்து, அதிகரிக்கின்றது.

இதைப் போலவே, தண்ணீருக்குள் உடற்பயிற்சி செய்யும் போது, தசைகளில் மேலும் அதிக இரத்தம் பரவுகின்றது. தசைகள் சுருங்கும் போது எல்லாம் வெப்பம் வெளிப்படுத்தப் பட்டு, உடலில் ஒரு ரசாயன மாறுதல் ஏற்படுகிறது. அதைப் போலவே உயிர்ப் பொருள் மாறுபடும் (Metabolism) அதிகரிக்கின்றது.

இந்த அரிய சிகிச்சைக்கு நோயாளி தயாராகுமுன், இதன் செய்முறையும், அதனால் ஏற்படும் பயன்களும் நோயாளிக்கு விரிவாக விளக்கப்படுகின்றது. நோயாளியை நீர்க்குளத்திற்கு அழைத்துப் போவதற்கு முன்னர், 96F அளவு சூடுள்ள தண்ணீர், அவன் உடல் மீது பீச்சப்படுகிறது. பிறகு ஒரு சதவிகிதம் குளோரின் கலந்த தண்ணீரில், நோயாளியின் பாதம் அமுக்கப்பட்டு, (கால் தோல் நோய்க் கிருமிகள் நீங்க), பிறகு தண்ணீர்க் குளத்திற்கு அழைத்துச் செல்லப்படுகின்றான். தண்ணீர்க் குளத்திற்குள் நோயாளி இருக்கும் நேரம், நோயின் தன்மையும், நீரின் வெப்பத்தையும், உடற் பயிற்சியின் தன்மையும் பொறுத்து 5 நிமிடங்களிலிருந்து 45 நிமிடம் வரை இருக்கும்.

மேற்கண்ட சிகிச்சை முறை முடிந்த பிறகு மறுபடியும் 96°F வெப்பம் உள்ள தண்ணீரை உடல் மீது பாய்ச்சி, உடல்மீது குளோரின் கலந்த தண்ணீர் இருந்தால் அதை கழுவி விட்டுத் தண்ணீரை உறிஞ்சக் கூடிய போர்வையால், உடல் சுற்றப்பட்டு, முப்பது நிமிட நேரம் ஓய்வு கொடுத்து 65°F சூடு உள்ள அறையில் சிறிது நேரம் உட்காரவைக்கின்றனர். அது சமயம் சூடான திரவம் குடிக்கச் செய்கின்றனர். வியாதிக்கு ஏற்ப, தண்ணீருக்குள் உடற் பயிற்சிகளைச் செய்வித்து நோயைக் குணப்படுத்துகின்றனர்.

வியாதிகளை இரண்டு பிரிவாகப் பிரிந்துக் குணமாக்குகின்றனர். முதலாவதாக முட்டுகளைத் தாக்கக் கூடிய வியாதிகள், இரண்டாவதாகத் தளர்ச்சியடைந்த தசைகள்: (Lower Motor Newrone Pathology) லோயர் மோட்டார் நியூரான் நுண் கிருமிகளின் காரணங்கள் மேற்கண்ட காரணங்களினால் ஏற்படும், முட்டு வாதம், சிறு எலும்புகளின் முட்டுவாதம் (Rhematoid Arthritis) ஆஸ்டியே ஆர்திரைடிஸ், "ஆன்கிலசிவ் ஸ்பான்டிலைடிஸ்", ஒரு பக்க வாதம் (Hemiplegia), பக்க வாதம், நரம்புச் சம்பந்தமான வியாதிகள் முதலியன தீர்க்கப் படுகின்றன. கடைசியாக எலும்பு முறிவுகளுக்கும் இச் சிகிச்சை பயன்படும் என அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இச்சிகிச்சைகளை நாம் செய்து கொள்ள முடியாவிட்டாலும், இதன் பயன்களையாவது தெரிந்துகொள்வது அறிவுக்கு விருந்து தானே!

*

பாட்டி பேத்திக்குச் சொன்ன மருத்துவ ஆலோசனை

பேத்தி: குழந்தைகளுக்கோ, பெரியவர்களுக்கோ காது வலி வந்தால் என்ன செய்யலாம் பாட்டி?

பாட்டி: காதுக்குள் அதிகமாகக் குறும்பி (அழுக்கு) சேர்ந்து விடுவதினாலாவது, உட்காது ஜவ்வு வீக்கம் கண்டு விடுவதினாலாவது, காதுக்குள் கட்டி தோன்றுவதினாலாவது, அதிக குளிரினாலாவது காது வலி உண்டாகும். குழந்தை காது வலியினால் அவதிப்படுமானால் தன் கையால் காதைத் தேய்த்துக்கொண்டு அழும். காய்ச்சலும் இருப்பதுண்டு.

சிகிச்சை: மருள் என்ற கத்தாழை வகையைச் சேர்ந்தது எங்கும் முளைத்திருக்கும். இந்த மடல் ஒன்றை பிய்த்து இரண்டு தலைப்பையும் இரண்டு கையில் பிடித்துக் கொண்டு எண்ணெய் விளக்கு அல்லது நெருப்புத் தணலில் வாட்டி ஒரு கிண்ணம் அல்லது பாலாடையில் முறுக்கிச் சாறு பிழியவும். அந்தச் சாற்றில் மூன்று நான்கு ஐந்துச் சொட்டுகள் காதினுள் விட்டுப் பஞ்சால் அடைக்கவும். உடனே வலி நீங்கும்.

இந்த மருள் கிடைக்காவிடில் காஞ்சிபுரம் டாக்டர் சுற்சபை மருத்துவமனைக்கு வந்தால் வேண்டிய அளவு மருள் செடி கிடைக்கும். வீட்டுச் செடித் தொட்டியில் வைத்துப் பயிர் செய்து கொள்ளலாம்.

பேத்தி: குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் உண்டாகும் தேமல்-படர்தாமரைக்கு என்ன சிகிச்சைச் செய்யலாம் பாட்டி?

பாட்டி: வாரம் ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தைத் துண்டாக்கி தேமல் உள்ள பாகத்தில் தேய்த்து விடவும். ஒரு மணி நேரம் கழித்துக் கடலைப் பருப்பு மாவு அல்லது பச்

எலுமிச்சையின் பயன்!

எலுமிச்சம் பழத்தைத் துண்டு துண்டாக அரிந்து நாக்கிலிட்டு நாடோறும் சுவைத்துவரின் இருபத்தைந்து நாட்களில் மண்ணீரலின் (Spleen) பெருக்கம் சுருங்கும்; கல்லீரலும் (Liver), கணையமும் (Pancreas) பலமடையும்.

சைப் பயறுப் பொடியுடன் நலங்குப் பவுடர் கலந்து வைத்துக் கொண்டு, அதைத் தண்ணீர் விட்டுக் குழைத்து உடல் முழுவதும் தேய்த்துக் குளிக்கவும். இதுபோல் சில நாள் செய்தால் தேமல் மறைந்து விடும். (நலங்குப் பவுடர் நாட்டு மருந்துக்கடைகளில் விற்கும். சென்னையிலோ காஞ்சிபுரத்திலோ சிற்சபை பார்மசியிலும் கிடைக்கும்).

படர்தாமரை என்னும் படைக்கு நாகமல்லி இலையை எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு அரைத்துத்தடவலாம். சீர்மை அகத்திச் செடியின் இலையை எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு அரைத்துப் பூச விரைவில் குணமடையும். தகரைச் செடியின் வேர் அல்லது விதையை எலுமிச்சம் பழச்சாறுவிட்டு அரைத்துப் பூச குணமடையும். கம்மார் வெற்றிலையையும், வெள்ளைப் பூண்டையும் சமன் அளவு எடுத்து அரைத்துப் பூசலாம். புரசன் விதையை எலுமிச்சம் பழம்சாறு விட்டு அரைத்துப் பூசலாம். இதற்கெல்லாம் மருத்துவர்களை நாட வேண்டிய அவசியமில்லை.

பேத்தி: புட்டாலம்மை வந்தால் என்ன செய்வது பாட்டி?

பாட்டி: குழந்தைகளுக்கு வரும் நோய்களில் புட்டாலம்மை பொன்னுக்கு வீங்கி (Mumps) என்பதும் ஒன்று. இதை ஆங்கிலத்தில் "மம்ஸ்" என்று சொல்லுவார்கள். இது ஒரு தொத்து நோயாகும். இந்த நோயின் அறிகுறி காதின் பின்புறம் தோன்றும் வீக்கமாகும். லேசான காய்ச்சலும் இருக்கும்.

சாதாரணமாக வீக்கம் முதலில் ஒரு பக்கம் காணும்; பிறகு இரண்டு பக்கமும் வீங்கும். இந்த வீக்கம் குறைய நான்கு முதல் பத்து நாட்களாகும். இந்த நாட்களில் ஆகாரம் சாப்பிட முடியாமல் அவதிப்படுவர். நாவறட்சியும் தாகமும் இருக்கும். இதற்கு மருந்து எதுவும் தேவையில்லை. வேப்பிலையைச் சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து அதனுடன் சிறிது வெண்ணெய் கலந்து பத்துப் போடவீக்கம் குறைந்துவிடும்.

மனித இரத்தம் ஏற்றுமதி!

தென் ஆப்பிரிக்காவிலிருந்து மனித இரத்தம் ஜப்பானுக்கு ஏற்றுமதியாகிறது. அடிமை தீக்ரோக்களின் உடல்களிலிருந்து இரத்தம் எடுக்கப்படுகின்றது. இதற்கு உலக சுகாதார நிறுவனம் (W.H.O.) தீர்க்க முடியாத வியாதியாகவுள்ள ஹீமோபீலியா (Haemophilia) என்ற வியாதிக்கும், அவசர இரத்தத் தேவைகளுக்கு மட்டுமே உபயோகப்படுத்தவேண்டுமென்று எச்சரிக்கை விடுத்துள்ளது.

ஒரு டம்ளர் ஆறின நீரில் இரண்டு தேக்கரண்டி உப்பு போட்டுக் கலக்கி நான்கு மணிக்கு ஒருதரம் வாய் கொப்பளிக்கச் செய்யவும்.

பூண்டை மூன்று, நான்கு திரிகள் எடுத்து நசுக்கி ஒரு ஆழாக்கு நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி, ஆற வைத்து நான்கு மணிக்கு ஒரு தடவை வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும். இதுவும் வாய் வீக்கத்தை நன்கு குணப்படுத்தும்.

மற்ற குழந்தைகளுக்குத் தொத்தாமலிருக்க நோயுற்ற குழந்தையைத் தனித்து வைத்து உதவி செய்தல் நல்லது.

பேத்தி: அம்மை கண்டால் அது அதிகமாகாமல் தடுக்க ஏதேனும் சிகிச்சையுண்டா பாட்டி?

பாட்டி: அம்மை வேகத்தைத் தடுக்கவும், அம்மை வராமல் தடுக்கவும் பல முறைகள் உள்ளன. அவைகளைப் பயன்படுத்தினால் அவ்வகை ஆபத்திலிருந்து தப்பலாம்.

1. தாழம்பூச் செடியில் விழுதுகள் தொங்கும். அதனை வெட்டி வந்து, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக்கால் கிலோ எடுத்து நசுக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு அரை லிட்டர் கிஷயாயமாகச் சுண்ட வைத்து வடிகட்டி. ஒரு நாளில் இரண்டு முறை ஏது மூன்று வேளை பெரி

யோகப் பயிற்சி!

உடல் சீரான வகையில் இயங்கவும், மன ஒருநிலைப்பட்டு மாணவர்கள் படிப்பில் கவனம் செலுத்தவும், யோகாசனங்கள், மூச்சுப் பயிற்சி, தியான முறைகள் பெரிதும் உதவும்.

—முன்னாள் மத்திய அமைச்சர்
திரு. சி. சுப்பிரமணியம்.

யவர்களுக்கு 200 மிலியும் சிறுவர்களுக்கு 100 மிலியும் குடிக்கக் கொடுக்கவும்.

கிஷாயம் குடிப்பதற்கு எவ்வகைச் சுவையுமில்லாமல் சாதாரண நீர் போன்றே இருக்கும். தினமும் புது கிஷாயம் தயாரித்து வீட்டிலுள்ளவர்கள் அனைவரும் அருந்த அம்மை தொத்தாமல் தடைப்பட்டு விடும். அம்மை கண்டவர்களும் விரைவில் குணமடைவர்.

2. வெள்ளை குங்கிலியம் 50 கிராம் வாங்கிவந்து இரண்டு இளநீரைச் சீவி உடைத்து, அந்த நீரை ஒரு மண்பாத்திரத்தில் ஊற்றி, குங்கிலியத்தை அதில் பொடித்துப் போட்டு, அடுப்பிலேற்றி நீர் சுண்டுகிற வரையில் எரித்து எடுத்துக் காய வைத்துப் பொடி செய்து புட்டியில் அடைக்கவும்.

அம்மையென்று தெரிந்தால் குழந்தைகளுக்கு 2 அரிசி எடையும்,

மற்றவர்களுக்குத் துவரை அளவும் வெண்ணெயில் குழைத்துக் காலை, மாலை கொடுக்க வேண்டும். அம்மை வேகம் விரைவில் குறைந்து குணமடையும்.

பேத்தி: அம்மையின் போது குழந்தைகளுக்கோ, வயது வந்தவர்களுக்கோ என்ன உணவு கொடுக்கலாம்?

பாட்டி: நெற்பொறிக் கஞ்சி பொருத்தமான உணவாகும். உலர்ந்த திராட்சைப் பழம், பேயன் வாழைப்பழம், மலை வாழைப்பழம், பச்சை வாழைப்பழம் இவற்றைப் பயமில்லாமல் தரலாம். மூன்று மாதங்கள் வரை காரம் சேர்ந்த உணவு கூடாது.

பேத்தி: அம்மை இறங்கியபிறகு குளிப்பாட்டுவது எப்படி பாட்டி?

பாட்டி: வேப்பிலை, மஞ்சள், அறுகம்புல், மூன்றும் சமன் அளவு எடுத்து அரைத்து உடம்பெல்லாம் பூசி, பதினைந்து நிமிடத்திற்கெல்லாம் வேப்பிலை போட்டுக் காய்ச்சி ஆறிய நீரினால் தலை முழுக்குச் செய்விக்க வேண்டும்.

அம்மைப் புண்கள் ஒன்று இரண்டு இருந்தால் வேப்பங் கொழுந்தும், மஞ்சளும் சமன் அளவு எடுத்து மெழுகுபோல் அரைத்துப் புண்களின் மீது தடவவும். பிறகும் வேப்பிலை போட்ட நீரினாலேயே குளிக்கச் செய்து வரவும், குணமாகி விடும்.



சராசரி உடல் பருமன்!

உயரம் (காலணியுடன்)					எடையின் அளவு (உடல் துணியுடன்)		
5	அடி	2	அங்குலம்	—	48 5	கிலோ	வரையில்
5	,,	3	,,	—	60.3	,,	,,
5	,,	4	,,	—	61.7	,,	,,
5	,,	5	,,	—	63.0	,,	,,
5	,,	6	,,	—	64.9	,,	,,
5	,,	7	,,	—	66.7	,,	,,
5	,,	8	,,	—	69.0	,,	,,
5	,,	9	,,	—	70.8	,,	,,
5	,,	10	,,	—	72 6	,,	,,
5	,,	11	,,	—	74.8	,,	,,
5	,,	12	,,	—	77.1	,,	,,

நாவல் பழம்

தமிழ் நாட்டில் பழமை வாய்ந்த மரங்களில் நாவல் மரமும் ஒன்று. இதற்குச் 'சம்பு' என்ற பெயரும் உண்டு. இதை வைத்தே தமிழ்நாட்டுக்குச் 'சம்யுத்வீபம்' என்ற சிறப்புப் பெயரும் வந்தது போலும்.

முருகன் இடைப் பையனாக வந்து நாவல் மரத்தின் மீதிருந்து ஒளவையாரைப் பார்த்து, 'உனக்குச் சுடுகிற பழம் வேண்டுமா, சுடாத பழம் வேண்டுமா கிழவி!' என்று கேட்ட கதை எல்லோரும் அறிந்ததாகும். நாவல் பழத்தைச் சிறுவர் முதல் பெரியவர்கள் வரை உண்ண விரும்புவது கண்கூடு.

நாவல் பழம் குளிர்ச்சியானது. நீர் ரோகத்தைக் குறைக்க வல்லது. பித்தம் போக்கும். இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்து கண்களுக்கு நல்ல ஒளியைத் தரும். சித்தமருத்துவ முறையில் நாவல் பலவகை நோய்களைப் போக்கச் சிறப்பாகப் பயன்படுகிறது. நீண்ட ஆயுளையும் தர வல்லது.

நாவல் பழம் கபக்கோளாறு, பித்தக் கோளாறு முதலியவற்றையும் சமன் செய்யும். பித்தக் கொதிப்பினால் உண்டாகும் உள்காந்தல், வறட்சி, எரிச்சல், வெப்பம், அதிக தாகம், முதலியவற்றை நீக்கும். நீர்ச்சுருக்கு, உஷ்ணம், மூலச்சூடு, மூலரத்தம் பெண்களுக்கு உண்டாகும் பெரும்பாடு முதலியவற்றிற்கு நாவல் பழச் சர்பத்து சிறந்த குணத்தைத் தரும்.

மேலும், நீரிழிவை நீக்கும், வயிற்றுப்புண்ணை ஆற்றும். வாய்ப்புண்ணை அகற்றும்; வாய் நாற்றத்தை நீக்கும்; மலத்தைக் கட்டும்; விந்துவைக் கட்டும்; இரு மலத் தணிக்கும். தொண்டைப் புண்ணை ஆற்றும். பெண் வீட்டு விலக்கு நாட்களில் உட்கொள்ளத் தீட்டுக் குறையும். விலக்கு நாட்களுக்கு முன் உட்கொள்ள, மாதவிடாய் சிறிது தள்ளி ஏற்படும்.

வயிற்றுத் தொடர்பான நோய்கள் தீருவதற்கு

காலை—பகல்—இரவு மூன்று வேளையும் உணவைத் தள்ள வேண்டும். மூன்று வேளையும் நாவல் பழத்தை உட்கொண்டு இளஞ்சூடான நீரை அருந்தினால் நெடுநாள் தீராத வயிற்றுத் தொடர்பான நோய்கள் பல நீங்கும். மறுநாள் — பாலும் சோறும் மட்டும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

நீரிழிவுக்காரர்கள்

நாவற்கொட்டையை முறைப் படுத்தி உண்ணும் முறைகள் பல உள்ளன. இருந்தாலும் நாவற்பழக் காலத்தில் காலை உணவை மிகவும் குறைத்து, நாவற் பழத்தை உட்கொண்டு இளஞ்சூடான நீரை அருந்தி வருவது நல்லது.

நாவல்பழ சர்பத்துச் செய்முறை :

நன்றாகப் பழுத்த நாவல் பழத்தைத் தேர்ந்து எடுத்து நன்றாகப் பிசைந்து வடிகட்டிய பழரசம் அரை லிட்டர், கற்கண்டு 300 கிராம் நுணுக்கிப் போட்டு நன்றாகக் கரைக்க வேண்டும். அடுப்பிலேற்றித் தேன்பதமாகக் காய்ச்சி 2 கிராம் குங்குமப்பூ, பச்சைக் கற்பூரம் இரண்டு அவுன்க சுத்தமான பன்னீர்விட்டுக் கல்வத்தில் மெழுகு போல் அரைத்துக் கலக்கிச் சீசாக்களில் பத்திரப் படுத்த வேண்டும், இந்தச் சர் பத்துப் பார்ப்பதற்கு ரம்மிய மாக இருக்கும். ருசியோ கூற வேண்டியதில்லை. பெரியவர் கள் காலை, மாலை 4 தேக்கரண்டி யும் சிறியவர்கள் 2 தேக்கரண் டியும் தினமும் சாப்பிடலாம்.

சத்துப்பொருள்கள்

நாவல் பழத்திலுள்ள சத்துப் பொருள்களைப் பாருங்கள். நாவல் பழத்தைச் சாப்பிட்டால் சுரம் வந்துவிடும் என்று பயப் பட்டு ஒதுங்கிவிடுவது அறி யாமைதான்.

தண்ணீர்	7.3	சதவீதம்
புரோட்டீன்	0.7	,,
கொழுப்பு	0.1	,,
உலோகச்சத்து	0.9	,,
மாச்சத்து	0.2	,,
கால்சியம்	0.2	,,
பாஸ்பரஸ்	0.1	,,
இரும்பு	10.0	,,
கலோரி அவுன்சுக்கு	10.0	,,

நாவல்பழம் சாப்பிடும்போது சிறிது உப்புச் சேர்த்துச் சாப் பிடவும்.

இதனால், நாவற்கனி நாட்டுப் புறங்களில் இனமாக அல்லது மலிவாகக் கிடைக்கக் கூடிய தென்பதும், அதனைப் பயன் படுத்தும் வகையும், அதனால் உண்டாகும் குணங்களும், நாவற்கனிச் சர்பத்து செய் யும் முறையும், இன்னபிறவும் விளக்கமாதல் காணலாம்.

நாவற் கனியுணவு நாளும் விரும்பியுணின்
மேவும் பலநலங்கள் மேதினியில்—நீதேர்ந்து
உண்டுநல் லுரம்பெற்றே ஓங்கி வளர்ந்திடுக
மண்டலம் போற்ற மகிழ்ந்து.

மாவிலிங்கு

இம்மரம் இந்தியாவில் பல இடங்களிலும் பயிராகின்றது. இலை மூன்று பிரிவுகளை உடையது. இதற்கு ஆங்கிலப் பெயர் (Three Leaved Caper). ஆங்கில மருத்துவம் வளர்ச்சியடையாத காலத்தில் இதனைப் பொது மக்களும், சித்த மருத்துவர்களும் பிணிக்கு மருந்தாக உபயோகப் படுத்தி வந்தனர்.

இதன் இலையும், பட்டையும், வேரும் மருத்துவக் குணம் பெற்றவை. இலையானது சூட்டைத் தணிக்கும்; உடல் வலிவைத் தந்து, பசித்தீயைத் தூண்டிவிடும் செய்கையுடையது. பட்டையும், வேரும் உடம்பிலுள்ள துர்நீர்களை வெளியேற்றவும், மலத்தை இளக்கி வெளியேற்றவும் வல்லன.

குறிப்பாக விஷங்களை நீக்குவதற்கு மாவிலிங்குப் பட்டைப் பெரிதும் பயன்படுகிறது. கர்ப்பாசயத் தொந்தரவுகள், மாதவிடாய்க் கோளாறுகள் ஆகியவற்றை இந்த மாவிலிங்குப் பட்டை முழுமையாகக் குணப் படுத்தும்.

மாவிலிங்கு வேரை மையாக அரைத்துக் கொட்டைப்பாக் களவு உள்ளுக்குக் கொடுத்து வரப் பாம்புக்கடி விஷங்கள், வண்டுக்கடி யாவும் நீங்கிவிடும்.

இலைக் குடிநீர்

மாவிலிங்கு இலையை ஒரு பிடி எடுத்து, குறுக அரிந்து அரைப் படி தண்ணீரில் போட்டு, புளியங்கொட்டை அளவு சுக்கும், இரண்டு சிட்டிகைச் சீரகமும் சேர்த்துக் காய்ச்சி ஆழாக்காகச் சுண்ட வைத்து வடிகட்டிய குடிநீரை தினமும் மூன்று வேளை குடிக்க, மந்தம், அஜீரணம், துர்பலம் நீங்கி, அதிகப்பசி உண்டாகும். வாத காய்ச்சலுக்கும் இந்தக் கிஷாயம் நல்ல மருந்தாகும்.

குண்டலினி யோகப் பயிற்சி !

பிரதிவாரமும் சனிக்கிழமை மாலை 6 மணிக்கு குண்டலினி யோகப் பயிற்சி. சென்னை கோடம்பாக்கம் நெ. 152, ரங்கராஜபுரம் ரோடிலுள்ள "அகத்தியர் மருத்துவமனையில்" கற்றுத்தரப்படும். பெயர்களை முன்னதாக பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

வீக்கம் கரையப் பற்று

இலையை அரைத்து வாயு, வாதவீக்கம், விதை வீக்கங்கட்குப் பற்றுப் போட, வீக்கம் கரைந்து வலிகளும் நீங்கும்.

முடக்குவாதம் நீங்க

கை கால்கள் முடக்கிக் கொண்டு நீட்ட முடியாமல் கஷ்டப்படுவோர்களுக்கு மாவிலிங்க இலையைக் குறுக அரிந்து போட்டுத் தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சிய குடிநீர் 200 மிலி. எடுத்து, அதனுடன் முற்றிய தேங்காயின்பால் 200 மிலி. சேர்த்து, வேளைக்கு 100 மிலி. வீதம் தினமும் நான்கு வேளை கொடுத்துவர முடக்குவாதம் நீங்கி நன்கு நடக்கும் திறன் பெறுவர்.

மாவிலிங்கு இலையை அரைத்துப் பாதத்தில் வைத்துக் கட்டி வர உள்ளங்கால் எரிச்சல், வாத வீக்கங்கள் ஆகியன நீங்கும். இலையைக் காய வைத்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு, பீனிசம், சளிப்பு போன்ற நோய்களுக்கு பொடி போடுவது போன்று மூக்கில் இழுக்க அவை குணமாகும்.

பட்டையின் உபயோகம்

மாவிலிங்கப்பட்டை, மருதம் பட்டை இவை இரண்டையும் வகைக்கு 70 கிராம் எடுத்து, இடித்து ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு ... தண்ணீர் விட்டு கால்படியாகச் சுண்டக் காய்ச்சி வடி கட்டிய குடி நீரைத் தினமும் நான்கு வேளையாகப் பங்கிட்டுக் குடித்துவர வாத வீக்கங்கள், வாய்வு வலிகள், இதயத்தைப் பற்றிய நோய்கள் கைகால் முட்டிகளில் உண்டாகும் வலிகள் ஆகியன நீங்கும்.

இதன் தனிப் பட்டையாலான குடிநீர், மூத்திரதாரை குற்றத்தையும், நீரடைப்பு, கல்லடைப்புகளையும் நீக்க வல்லது.

மாவிலிங்கப்பட்டை 35 கிராம், வெள்ளைப்பூண்டு 20 கிராம், மிளகு 10 கிராம் இவை மூன்றையும் சேர்த்து நன்கு அரைத்து விழுதாக்கி ஒரு கொட்டைப் பாக்கு அளவு காலையில் வெறும் வயிற்றில் கொடுத்து வரச் சூதக வாயுவினால் துன்புறும் பெண்டிரும் மாதவிடாய் ஆகாமல் இருப்பவர்களும் பூரண குணம் அடைவார்கள்.

பழுத்து உடையாத கட்டிகளுக்கு மாவிலிங்கப் பட்டை

கண் இமை மயிர் உதிர்தலுக்கு

பேரீச்சம்பழக் கொட்டை, சடாமாஞ்சில் இரண்டும் வகைக்குச் சமன் எடுத்துத் தூள் செய்து ஒரு கல்வத்திலிட்டு தண்ணீர் விட்டு 6 மணி நேரம் அரைத்துத் தாம்பர டப்பியில் வைத்துக் கொண்டு கண் இமை ரோமத்தில் தடவிவர கண் இமை ரோமம் உதிர்தல் நீங்கும்

யைப் பச்சையாக வெட்டிவந்து கட்டி அளவுக்கு வட்டமாக வெட்டிக் கட்டி மீது வைத்துக் கட்ட, பழுத்திருக்கும் கட்டி உடனே, உடைந்துவிடும். பழுக்காதிருந்தால் அமுந்தி உள்ளடங்கிவிடும்.

இதே போன்று தொடை வாழை, அரையாப்புக் கட்டிக் கும் இதை வைத்துக் கட்டலாம் குணமாகும்.

விதை வீக்கம் கரைய

மாவிலிங்கம் பட்டை 150 கிராம், முக்கிரட்டை வேர் 60 கிராம் இவை இரண்டையும் நசுக்கி, ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு, ஒரு படி தண்ணீர் விட்டுக் கால் படியாகச் சுண்ட வைத்து வடிகட்டிச் சிறிது சர்க் கரை சேர்த்து மூன்று வேளை யாகப் பங்கிட்டுக் கொடுத்துவர விதை வீக்கம் கரைந்துவிடும்.

சன்னி, சீதளம், பிதற்றல் நீங்க

மேற்படி பட்டையை இடித் துத் தூள் செய்து தலை உச்சியில் வைத்து, அதன்மேல் எருக்கிலை யால் மூடி, துணியால் கட்டி வைக்கச் சன்னி, சீதளம், பிதற் றல் சன்னி ஆகியவை நீங்கும்.

கருத்தடைக் கிஷாயம்

மாவிலிங்கப்பட்டை கிராம்35 சுக்கு, திப்பிலி, சதகுப்பை வகைக்கு கிராம் 15, சித்திரமூல வேர், முக்கிரட்டை வேர் வகைக்கு கிராம் 9. ஆக ஆறு சரக்குகளை யும் இடித்து ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு இரண்டு லிட்டர் தண் ணீர் விட்டு, அரை லிட்டராகக் காய்ச்சிக் குறுக்கி வடிகட்டி வைத்துக் கொள்க.

பழுத்த அன்னாசிப் பழம் ஒன் றைத் தோல் சீவித் துண்டு துண் டாக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரே நாளில் நான்கு வேளை ஆகாரம் சாப்பிடுவதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பு, முத லில் அன்னாசிப் பழத்துண்டுகள் நான்கில் ஒரு பாகம் எடுத்து, அதன்மீது சர்க்கரைத் தூவி மென்று சாப்பிட்டு உடனே தயாரித்து வைத்திருக்கும் குடி நீரில் நான்கில் ஒரு பாகம் பருக வேண்டும்.

அன்றைய தினம் அரிசிக் கஞ்சி, இஞ்சித் துவையல், குளிர்ச்சியான வேறு உணவு எதுவும் ஆகாது. இம்முறை கருவைக் கரைத்துவிடும். கர்ப் பம் தரித்து உள்ளவர்களுக்குத் தான் இம்முறையே தவிர கருத் தரிக்காதவர்கள் இம்முறை யைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. அதிலும் இளங்கருவை மட்டும்

செவிடு நீங்க

இலைவிழாத எருக்கன் செடி யின் பழுப்பை எடுத்து வந்து, நெருப்பில் வாட்டி, இரண்டு சொட்டு சாறு காதில் விடவும். ஒருவாரம் இடித்து புதிதாகத் தயா ரித்துவிட காது செவிடு குண மாகும்.

சுரக்கட்டிக்கு மொரார்ஜி மருத்துவம்

எந்த மருத்துவத்திலும் தீராத சுரக்கட்டிக்கு அதிகாலையில் தனது சிறுநீரை மூன்று சிறங்கை பானஞ்செய்ய வேண்டும். அல்லது ஆண் குழந்தையின் சிறுநீரை மூன்று சிறங்கை உட்கொள்ள வேண்டும். சுரக்கட்டி தீர்ந்துவிடும்.

சிறுநீரையா! அது கழிவுப் பொருளாயிற்றே என்று நினைக்கின்றீர்களா? உடலை அறுத்துத் தொல்லைப்படுவதைவிட சிறுநீரை அருந்துவது ஆபத்தில்லை. நோய் குணமாகிறது.

இதன் மூலம் கரைக்கலாமே ஒழிய, மூன்று மாதத்திற்கு மேல் கரு வளர்ந்து விட்டால் இம் முறையைக் கண்டிப்பாகக் கையாளக் கூடாது. இம்முறைகளைச் செய்து பலன் கண்டோர்கள், அரசாங்க கருத்தடைச் சட்டத்தை ஆதரித்து ஒத்துழைத்தவர்கள் ஆவார்கள். இதனால் வரும் நன்மை தீமை, புகழ் யாவும் எம்மைச் சார்ந்தது அல்ல; சித்த மருத்துவ முறையிலும் கருத்தடை பெறலாம் என்பதற்காக (இளங்கருவையும் கலைத்துவிடும்) இம் முறையை வெளியிட வேண்டியதாயிற்று.

மாவிலிங்கப்பட்டையால் வரும் மாற்று விளைவுகளை மருதம்பட்டை முறித்துவிடும்! எனவே, சித்த வைத்தியர்கள் இரண்டையும் சேர்த்து நோய்கட்குப் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். (மூலிகைமணி)

சுருங்கக் கூறின் மாவிலிங்கு என்பது ஓர் மருந்து மரம் என்பதும், அதன் எல்லாப் பாகங்களும் மருந்தாவன என்பதும், இந்த இனிய எளிய—அதிகம் செலவில்லாத மூலிகையை அனைவரும் மேற்கொண்டு நலம் பெறும் வழிவகைளும் இன்ன பிறவும் இக்கட்டுரையால் அறியலாம்.

மருந்தாகித் தப்பா மரத்தற்றால் செல்வம்
பெருந்தகை யான்கண் படின்.

(மருந்துக் குணமுடைய மரத்தின் எல்லாப் பாகங்களும் பயன்பட்டு உடற்பிணியை நீக்குவது போலப் பெருந்தகையாளன் பெற்றுள்ள செல்வம், பலர்க்கும் பயனாகிப் பசிப்பிணி முதலியன நீக்கி நன்மை விளைக்கும் என்பது இதன் பொருள்.)

'சித்த மருத்துவச் செம்மல்'

டாக்டர் சிற்சபை அவர்களின் பவளவிழா!

காஞ்சிபுரம் டாக்டர். சிற்சபை அவர்களின் பவள விழா 29—8—85 அன்று சிறப்பான முறையில் நடைபெற்றது. அன்று காலையில் டாக்டர். சிற்சபை அவர்களின் இல்லத்தில் 'ஆட்சி சொற்காவலர்' திரு. கீ. **இராமலிங்கனர்** அவர்களின் தலைமையில் பேராசிரியர் திரு. **மா. இளஞ்செழியன்**, M.A., சென்னை பல்கலைகழக தமிழ்த்துறை தலைவர் டாக்டர். திரு. **சி. பாலசுப்ரமணியம்**, M.A., Ph.D., டாக்டர். **இரமணன்**, திருமதி. **புனிதவதி இளங்கோவன்** மற்றும் காஞ்சிநகர் முக்கிய பிரமுகர்கள் பலர் டாக்டர். **சிற்சபை** அவர்களை வாழ்த்திப் பேசினர்.

அன்று மாலை காஞ்சி அண்ணா அரங்கத்தில் பவள விழா குழுத் தலைவர், முன்னாள் அமைச்சர், திரு. **சி. வி. எம். அண்ணாமலை** அவர்கள் வரவேற்புரை நிகழ்த்தி, பேராசிரியர், திரு **க. அன்பழகன்** அவர்கள் தலைமை ஏற்க, பவளவிழா மலரின் முதல் பிரதியை பேராசிரியர். திரு. **அ. மு. பரமசிவானந்தம்** அவர்கள் பெற்றுக் கொண்டார். பேராசிரியர். திரு. **க. அன்பழகன்** அவர்கள், டாக்டர். திரு சிற்சபை அவர்களுக்கு **'சித்த மருத்துவச் செம்மல்'** என்ற பட்டயம் வழங்கி சிறப்பித்தார். அது போது ஆட்சிச் சொற்காவலர் திரு. கீ. **இராமலிங்கனர்**, பேராசிரியர். திரு **நஞ்சுண்டன்**, பேராசிரியர். திரு. **அ. ச ஞானசம்பந்தம்**, பாவலர். திரு. **தணிகை அரசு**, அகில இந்திய திரைப்பட தயாரிப்பாளர். திரு **இராம அரங்கண்ணல்**, அகில இந்திய சினிமா வர்த்தகசபைத் தலைவர், திரு. **D. இராமானுஜம்**, டாக்டர். திரு. **ஆனந்குமார்**, டாக்டர் திரு. **உத்தமராயன்**, திருமதி. **மணிமேகலை கண்ணன்**, சிறுவை திரு. **நச்சினார்க்கினியன்** முதலியோர் வாழ்த்துரை வழங்கினர்கள். கடைசியாக டாக்டர் திரு. **சிற்சபை** அவர்கள் ஏற்புரை வழங்க, டாக்டர். திரு. **தங்கதுரை**, காஞ்சி முன்னாள் நகரமன்றத் தலைவர் திரு. K. T. S. மணி அவர்கள் நன்றியுரை கூற விழா சிறப்புற முடிவடைந்தது. *

எல்லாம் உனக்காக!

[டாக்டர். அகத்தியன்]

இயற்கையால் படைக்கப்பட்ட மனிதன், காற்றை சுவாசிக்கிறன், உணவை உண்கின்ருன், கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றுகிருன். உடலை வளர்த்துக் கொள்கிருன், சந்ததிகளை உற்பத்தி செய்கிருன், சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவாறு தன் நிலையை மாற்றிக் கொள்கின்ருன். உயிருள்ளவைகள் எல்லாமே ஏறக்குறைய இப்படித்தானே செய்கின்றன!

உயிருள்ளவைகளில் ஒன்ருன தாவரங்கள், இருந்த இடத்திலிருந்தே காற்றிலிருந்தும், மண்ணிலிருந்தும், தன் உணவைத் தேடிக் கொள்கின்றன. ஆனல் ஆறு அறிவு பெற்ற மனிதனே, இந்த இருபதாம் நூற்ருண்டிலும், தன் உணவு இன்னதென்று தெரியாமல், தன் சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்றவாறு, நித்தம், நித்தம் தம் உணவு வகைகளை மாற்றிக் கொள்கின்ருன். ஆனல் அந்த மனிதன் தன் உடலிலே எத்தனை உறுப்புக்கள் உள்ளன, அவைகளினல் என்ன பயன் என்று தெரிந்து கொள்கின்ருனு என்ருல், அவன் அவைகளையெல்லாம் தெரிந்து கொள்ள விரும்புவதில்லை! இப்படிப்பட்ட நிலையில் நாம் சில முக்கிய உறுப்புக்களின் பயன்களையாவது தெரிந்து கொள்வது மிகவும் அவசியமாகும்.

எலும்புக் கூடானது நாம் நடப்பதற்கும், உட்காருவதற்கும், கை, கால் அசைவதற்கும் ஏற்றவாறு அமைந்துள்ளது. முக்கிய உள் உறுப்புக்களுக்கு வெளி பாதுகாப்பாக அமைந்துள்ளது. மற்றும் உடலுக்கு ஒரு அமைப்பைக் கொடுக்கிறது. அதைப் போலவே உடல் தசைகளானது மூட்டுக்களை அசைப்பதற்கும், உள் உறுப்புக்களை பாதுகாப்பிற்கும், உடல் அழகை அப்படியே வைத்திருக்கவும் உதவுகின்றது. மூளையை மூன்று பகுதியாகப் பிரித்தால், செரிபரம் (Cerebrum) என்ற பகுதியானது மனிதனுடைய எண்ணங்களையும் கட்டாயமாக செய்யக் கூடிய சில காரியங்களையும் கவனிக்கிறது (Voluntary Movement). செரிபல்லம் (Cerebellum) என்ற பகுதியானது மனிதனுடைய அசைவுகளை சரிபார்க்கின்றது. மெடுல்லா (Medulla) என்ற பகுதியானது

****

அற்புதப் பற்பொடி

பொரித்த படிகாரம் ஒருபங்கு கற்கண்டுத் தூள் ஒரு பங்கு இரண்டையும் சேர்த்துப் பொடித்து வைத்துக் கொண்டு பல் துலக்க பல்வலி தீரும்.

****

மூச்சு விடுவது, இரத்த ஓட்டம், ஜீரணம் போன்றவைகளை கட்டுப்படுத்தும் தன்மையுடையது.

இருதயம் இரத்த ஓட்டத்திற்கு கேந்திர நிலையமாக அமைந்துள்ளது. நுரையீரலானது Lungs இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்துவதற்கும், சுவாசிக்கும் காற்றுக்கு கேந்திர நிலையமாகவும் (centre) அமைந்துள்ளது.

கல்லீரலா (Liver)னது இரத்தத்திலுள்ள தன்மையையும், அமினோ ஆஸிடினுயை தன்மையையும் மேற்பார்வையிடுகிறது. அதிக அளவுள்ள குளுகோசானது கிளைகோஜனாக மாறி, கல்லீரலில் தேக்கி வைக்கப்படுகிறது. கல்லீரலுடைய செல்லானது "பைல்" என்னும் நீரை உற்பத்தி செய்கிறது. சிறுகுடலில் ஜீரணிக்கப்பட்ட விஷத்தன்மை பொருட்கள், கல்லீரலில் பலனற்றதாகிவிடுகிறது. கரையக் கூடிய இரத்த புரதத்தை (Protein) உண்டாக்கிறது. தேவையான அளவு உடல் வெப்பத்தை உண்டாக்குகிறது.

மண்ணீரல் இரத்த அணுக்களுக்கு தேங்குமிடமாக அமைந்துள்ளது. இரும்புச் சத்தையும் தேக்கிவைக்கின்றது. (Kidney) இரத்தத்திலுள்ள யூரியாவையும், குளுகோஸ் ஒரு வித உப்புகளையும் வடிகட்டுகிறது இரத்த பிளாஸ்மாவிலுள்ள தண்ணீரையும் பிரித்து எடுக்கின்றது.

இரைப்பை (Stomach) இரைப் பையானது ஹைடிரோகுளோ

****

இருவகைத் தந்தத்தூள்

பொரித்த படிக்காரம் பங்கு 2 கறியுப்புத்தூள் பங்கு 1. இரண்டையும் கலந்து ஒரு மணி நேரம் அரைத்து, டப்பியில் வைத்துக் கொண்டு பல்துலக்க பல் இறுகும்.

****

ரிக் அமிலம் கலந்த ஒரு திரவத்தை சுரக்கின்றது. இதில் "ரெனின்" "பெப்சின்" என்ற இரண்டு என்சைம்ஸ் (Enzymes) அடங்கியுள்ளன. "பெப்சின்" என்ற என்சைம்ஸ் சில புரத சத்துக்களை பெப்டோன்களாக (Peptone) மாற்றுகிறது. 'ரெனின், என்ற என்சைம்ஸ் கொழுப்பிலுள்ள புரதத்தை பிரித்தெடுக்கின்றது.

சிறுகுடலானது சிறுகுடல் திரவத்தை (Intestinal Juice) சுரக்கிறது. இதிலுள்ள 'மால்டேஸ்' என்ற என்சைமானது மால்டோஸ் (Maltose) என்ற பொருளை குளுகோசாக மாற்றுகிறது. மற்றும் எரிப்சின் என்ற என்சைமானது பெப்டோன்களை அமினோ ஆஸிட்களாக மாற்றுகிறது.

உடலிலுள்ள நாளமில்லா சுரப்பிகளாவன: அட்ரீனல் சுரப்பியானது இருதயத் துடிப்பை அதிகரிக்கிறது. அட்ரீனலின் என்ற திரவத்தைச் சுரக்கின்றது.

தைராய்டு சுரப்பியானது தைராக்ஸின் என்ற நீரை சுரக்கிறது. இது ஊட்டச்சத்துக்களை

"சித்த மருத்துவம்" திங்கள் இதழ்

விற்பனையாளர்களின் முகவரிகள்

(தொடர்ச்சி)

திரு. அப்பாத்துரை, நியூஸ் ஏஜென்சி, குளித்தலை, திருச்சி ஜில்லா	**திரு. வி. ஊருடையான்,** கவிதா புக் கம்பெனி, பஸ் நிலையம், கரூர்.
திரு. ஆர். ஏ. சலாம், கார்னர் புக் ஸ்டால், பஸ் நிலையம், நாமக்கல்.	**திரு. பி. ஏ. பொன்னுசாமி,** நியூஸ் ஏஜென்சி, 31, பீடா ஸ்டால், பஸ் நிலையம், திருச்செங்கோடு.
திரு. தனகோபாலன், நியூஸ் ஏஜென்சி, டாப் ஸ்டார் டீ ஸ்டால், ஒர்க்ஷாப் கார்னர், மேட்டூர் அணை.	**பி. எம். ஏ. புக் ஏஜென்சிஸ்,** மேற்கு தெரு, தெங்காம்புத்தூர்.
திரு. A. பகவதி, நியூஸ் ஏஜென்சி, நெ. 4-37ஏ, வடக்கு தெரு, கன்யாகுமரி.	**திரு. முனுசாமி செட்டியார்,** நியூஸ் ஏஜெண்ட், பஸ் நிலையம், திருப்பத்தூர், புதுக்கோட்டை மாவட்டம்.

ஒழுங்குபடுத்துகின்றது. **பான்கிரியாசில்** என்ற சுரப்பியானது **'இன்சுலின்'** என்ற நீரானது **"குளுகோசின்"** அளவை கட்டுப் படுத்துகின்றது.

பிட்யூட்டரி (Pituitary) என்ற சுரப்பியானது, மனிதனுடைய உடல் வளர்ச்சியை கட்டுப் படுத்துகிறது. மற்ற சுரப்பிகளுடனும் ஒத்துழைக்கிறது.

"டெஸ்டிஸ்" (Testes) ஆண் விதையானது விந்துவை உற்பத்தி செய்கிறது.

ஓவரீஸ் (Ovaries) பெண்கள் உடம்பிலுள்ள ஓவரியானது கருமுட்டைகளை உற்பத்திசெய்கிறது.

இவ்வளவு பெரும் பயன்களை இயற்கை கொடுத்திருப்பது எல்லாம் உனக்காகத் தானே!

அகத்தியர் மருத்துவமனை

152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, கோடம்பாக்கம்.

சென்னை-24. **தொலைபேசி: 425098.**

சித்த மருத்துவ முறையில் இயற்கை மருத்துவம், வண்ண மருத்துவம், யோகாசனப் பயிற்சிகள், முதலியவைகளைக் கொண்டு மஞ்சட்காமாலை, குன்ம நோய், சோரியாப்படை, மூல வியாதிகள், சுவாச காசம், பீனிசம், வெண்புள்ளி, பெண்களின் மலட்டுத் தன்மை, ஆண்களின் வீரியக் குறைவு, ஆரம்ப புற்றுநோய், ஆகிய இவைகளைப் பூரணமாக குணப்படுத்தப்படும்.

தங்கிச் சிகிச்சைப் பெற படுக்கை வசதி உண்டு

மேற்பார்வை :

மதிப்பு மருத்துவர் :

டாக்டர் அம்பிகாபதி, M.B.B.S., D.L.O.

இயக்குநர் :

டாக்டர் சிற்சபை

(சித்த மருத்துவர் — இயற்கை மருத்துவர்)

டாக்டர் சிற்சபை ஆலோசனை நாட்களாவன :

பிரதிமாதம் 1, 2 — 15, 16.

நேரம் : காலை 8 முதல் 1 மணி. மாலை 4 முதல் 8 மணி.

மற்ற நாட்களில்: **காஞ்சிபுரம், சித்தானந்த வைத்தியசாலையில் காணலாம்.**

பஸ் எண் : 11 D 12 C.

இறங்குமிடம் : ரங்கராஜபுரம் பழைய தபால் ஆபீஸ்.

பதிவு எண்: 102046/81 M5 அஞ்சல் பதிவு எண் :TNKM C/19

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

மனவளக் கலை மன்றம்,

காஞ்சிபுரம்.

ஆரம்ப விழா நடைபெற்ற தேதி — **21—9—85** சனியன்று மாலை 6 மணி

இடம்: இராசாம்பாள் சிவசங்கரன் திருமண மண்டபம்,
114, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்,

இறை வணக்கம்: அருள்நிதி. புலவர். க. தியாகராஜன்
குத்துவிளக்கேற்றல்: அருள் அன்னை லோகாம்பாள்
வரவேற்புரை: திரு. K S. பட்டாபிராம்
மன்றத் தலைமை ஏற்பு: டாக்டர். சிற்சபை
வாழ்த்துரை: அருள்நிதி M. K. தீனதயாளன்
,, ,, வீ. சுப்பு
,, ,, அங்கையற்கண்ணி
,, ,, S. அரங்கநாதன்
,, ,, K. G. சீனிவாசராகவன்,
State Bank of India, குடியாத்தம்
,, ,, பத்மநாபன்

அருளுரை: அருள் தந்தை யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஜி.
தலைப்பு : குண்டலினி யோகமும் குடும்ப வாழ்க்கையும்
ஏற்புரை : 'சித்த மருத்துவச் செம்மல்' டாக்டர். சிற்சபை
நன்றியுரை: அருள்நிதி. S. கோவிந்தராஜன்
அலுவலகம்: மனவளக் கலை மன்றம்,
4, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-631502.
தொலைபேசி: 2461

எளிய முறைக் காயகல்பப் பயிற்சி

பயிற்சி தந்தவர்: **யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி**
தலைமை: சித்த மருத்துவச் செம்மல் டாக்டர். **சிற்சபை**
நாள்: **22-9-85** ஞாயிறு காலை 9-30 முதல் 1 மணி வரை
பயிற்சி பெற்றவர்கள் எண்ணிக்கை: இளைஞர்கள், ஆண்கள் பெண்கள் 120 பேர்கள்

குண்டலினி யோகமும், அதைச் சேர்ந்த பயிற்சியும் கற்க விரும்புவோர்:
பிரதி வார புதன் மாலை 6 மணி — **சித்தானந்த வைத்தியசாலை,**
4, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2.

பிரதி வார சனி மாலை 6 மணி — **அகத்தியர் மருத்துவமனை,**
152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை-24.
பஸ் 11-D, 12-C, ரங்கராஜபுரம் பழைய தபால் ஆபீஸ் ஸ்டாப்பு

ஆசிரியர், வெளியிடுபவர்: டாக்டர். ப. சிற்சபை, 4, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2. (போன்: 2461) அச்சிட்டோர்: P.T.M. பிரஸ், 73-B, வள்ளல் பச்சைப்பன் தெரு, காஞ்சிபுரம்-631501.